

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight (kegemukan) dan obesitas adalah suatu kondisi penumpukan lemak tubuh yang tidak normal atau berlebihan yang akan menimbulkan risiko kesehatan (WHO, 2021). Berdasarkan data prevalensi dunia 39% dewasa usia lebih dari 18 tahun mengalami *overweight* (antara lain 39% laki-laki dan 40% wanita) dan 13% populasi dewasa mengalami obesitas (antara lain 11% pria dan 15% wanita). Prevalensi Kejadian obesitas mengalami peningkatan tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016 (WHO, 2016).

Peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit tidak menular (PTM) antara lain peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, terjadinya penyumbatan jalan nafas saat tidur (*obstructive sleep apnea*), asma, kanker, sindrom polikistik ovarium, diabetes mellitus tipe-2, perlemakan hati, dislipidemia dan sindrom metabolik. Hal ini juga dikatkan dengan peningkatan risiko semua penyebab dan mortalitas CVD (*Cardiovascular Disease*). Penderita *overweight* maupun obesitas juga beresiko terjadi demensia daripada orang dengan berat badan normal (Jensen et al., 2013; Barlow, 2007; Anstey et al., 2011; Kemenkes, 2017).

Obesitas dapat diketahui dengan pengukuran status gizi yaitu berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) (Gozali and Saraswati, 2017). Penyebab angka kejadian obesitas meningkat disebabkan oleh adanya perubahan transisi epidemiologi, demografi dan faktor urbanisasi. Hal ini mengakibatkan terjadi perubahan pola makan yaitu rendahnya konsumsi serat (Sahoo *et al.*, 2015). Menurut penelitian Rizqia dan syafiq (2019) bahwa penyebab lebih banyak didominasi obesitas yaitu asupan serat yang mana diketahui *odds ratio* (OR) 3,918 dari variabel asupan serat artinya perempuan pralansia yang asupannya termasuk kedalam kelompok kurang akan memiliki risiko untuk mengalami obesitas sebesar 4 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan pralansia yang memiliki asupan cukup setelah dikontrol variabel asupan karbohidrat, aktivitas fisik, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017) upaya dalam penekanan angka obesitas yaitu dengan cara atur pola makan yang menggunakan piring makan model T (jumlah sayur 2 kali lipat dari sumber karbohidrat, sumber protein setara dengan jumlah makanan sumber karbohidrat, konsumsi buah minimal sama dengan jumlah karbohidrat) serta melakukan aktivitas fisik. Menurut WHO (2021) overweight dan obesitas dapat diatasi dengan cara membatasi asupan energi dari total lemak dan gula; memperbanyak konsumsi sayur dan buah serta kacang-kacangan dan biji-bijian; dan melakukan aktivitas fisik secara teratur yaitu 60 menit sehari untuk anak-anak dan 150 menit dalam seminggu untuk orang dewasa.

Serat merupakan karbohidrat yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan, yang mengalami fermentasi mikroba pada usus besar. Jenis serat terbagi atas dua yaitu serat larut air dan serat tidak larut air. Serat memiliki banyak manfaat kesehatan yaitu salah satunya dapat menimbulkan rasa kenyang dan dapat menurunkan berat badan. Jenis serat yang menimbulkan efek kenyang adalah jenis serat larut air. Serat larut air memiliki kemampuan dalam menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Kemampuan ini yang menyebabkan makanan akan dicerna dalam waktu yang lama pada lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama untuk mencegah terjadinya mengonsumsi makanan lebih banyak. (Otles dan Ozgoz, 2014; Dhingra *et al*, 2012; McRorie, 2015; Lyon dan Kacinik, 2012; Santoso, 2011).

Klasifikasi serat terbagi atas dua yaitu serat larut dan serat tidak larut. Jenis serat larut air antara lain pektin, gums, mucilage dan fruktans(inulin, oligofruktosa dan fruktooligosakarida) sedangkan serat tidak larut air antara lain selulosa, hemiselulosa dan lignin. Setiap jenis serat memiliki karakteristik dan sifat fisik yang berbeda (Medeiros dan Robert, 2019).

Menurut *Food & Drug Assotiation* bahwa rekomendasi konsumsi serat dalam sehari yaitu 28 g/hari (FDA, 2020). Pada orang dewasa di Amerika Serikat diketahui mengonsumsi asupan serat sebanyak 15 g/hari, hal ini serat yang dikonsumsi oleh orang dewasa Amerika Serikat masih setengah dari jumlah yang disarankan (UCSF Health, 2021). Salah satu Negara yaitu

Amerika, melakukan upaya untuk mencegah kekurangan tingkat konsumsi serat dengan cara mengkonsumsi suplemen serat (McRorie, 2015).

Suplemen makanan adalah suatu produk yang digunakan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi makanan, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan lain (berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan) yang memiliki efek fisiologis dalam jumlah yang terkonsentrasi (BPOM, 2004). Kebutuhan serat dapat dipenuhi dengan suplemen, namun hal ini harus memiliki bukti klinis fisiologis efek yang bermanfaat serta memenuhi syarat sebagai serat fungsional (Lambeau and McRorie, 2017).

Menurut McRorie (2015) suplemen serat memiliki manfaat kesehatan pada usus halus yaitu efek fisik dari serat tersebut. Manfaatnya yaitu menurunkan kolesterol, dapat meningkatkan kontrol glikemik, dapat menimbulkan rasa kenyang/penurunan berat badan. Pada usus besar memiliki manfaat dari suplemen serat yaitu dapat memperbaiki bentuk tinja dan mengurangi gejala sembelit, diare, dan sindrom iritasi usus besar (IBS). Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* pada jenis yang terkandung di dalam suplementasi serat berdasarkan sumber artikel yang terpilih.

Pada *Literature Review* ini penulis ingin menganalisis artikel yang merupakan penelitian eksperimental tentang pengaruh suplementasi serat terhadap orang dewasa pada status gizi lebih dan pemberian serat dalam porsi dan jumlah yang berbeda-beda serta pengaruh suplemen serat terhadap

penurunan berat badan. *Literature Review* ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari suplementasi serat terhadap orang dewasa pada status gizi lebih.

B. Masalah Penelitian

Bagaimanakah pengaruh suplementasi serat terhadap berat badan orang dewasa pada status gizi lebih?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh suplementasi serat terhadap berat badan orang dewasa dengan status gizi lebih.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui jenis serat yang terkandung dalam suplementasi serat terhadap orang dewasa pada status gizi lebih.
- b. Mengetahui jumlah dosis serat yang terkandung dalam suplementasi dan durasi intervensi yang dikonsumsi terhadap orang dewasa pada status gizi lebih.
- c. Mengetahui bagaimana pengaruh suplementasi serat terhadap penurunan berat badan terhadap orang dewasa pada status gizi lebih.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber data pengembangan penelitian selanjutnya terkait pengaruh suplementasi serat terhadap berat badan orang dewasa pada status gizi lebih.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi tambahan mengenai suplementasi serat untuk orang dewasa pada status gizi lebih.